

# Disciplinas atletismo

**JABALINA:** correcto agarre segun 3 tecnicas/carrera ciclica d forma ritmik y progresiv/jabalina paralela suelo/carrera aciclica extension brazo portador, con hombrs en linea d lanzamient/punta jabalina a la altura d ojos/paso largo cruzad, adelantand rodilla dcha/pie dcho toca suelo, tronco y jabalina retrasadas(arco tenso)

**ALTURA:** no diferencia carrera lineal-curvilin/trayect. curva mu cerrada/punto batida inadecuada/descontrol x exceso velocidad en carrera final/ batida->uso pierna + prox. al liston/ no extens p.batida ni flex. p.libre ni rotac. interna d rodilla/descoord brazo-pierna/batida n profunda/vuelo->inclina precipitadmnt el tronco hacia liston/caderas bajas, por lo k no arreamiento y caid liston

**MARTILLO:** volt->flex. extens d rodillas en moment adecuado/est. brazos hacia delante, izda-arriba (trayect. elipse)/giro-> giro complet con dobl apoyo (talon-punt)/brazos xtendidos/al fin d fgiro pies paralels/final-> fin dl movimient d frent a zona lanzamient/martillo sale acia delante y arriba/extension tootal pierns/recobro estabilidad..